

手捧鲜花 欢迎回家

随着疫情防控形势好转，家住临汾社区的援鄂医务工作者也平安回家。近日，家住阳曲路760弄居民区的抗疫英雄胡玉蓉即将回家的消息在小区不胫而走。居民们听到消息纷纷自发来到小区门口喜迎英雄归来。

看着她下车，居民朋友们都喜迎上前。妈妈、爸爸看到多日未见的女儿激动不已；老公抱着儿子迎上前去，孩子抱着妈妈喜笑颜开。居民区党总支书记章旨钦和居委会主任张莉也向她献花。

疫情来袭，白衣执甲的天使们，为人们撑起了一把防护伞。胡玉蓉是华山医院的一名医务工作者，也第一时间报了名，于2月9日踏上了援鄂抗疫的征途。她的儿子辉辉才2岁多，这时候是最需要妈妈的陪伴，也是她此行最放心不下的牵挂。母亲曹美珍最懂女儿的心思，第一个站出来支持她：“你放心去，孩子我们会照顾好。”听到妈妈这句贴心的话语，胡玉蓉把所有的依恋和不舍化为征战的动力，勇往直前。

来到武汉，她主动请缨去往最危险也是最需要她的战场——ICU病区，身为护士的她，带领团队为前线的医生做好防护准备、后勤保障，为病危病人进行辅助治疗、心理疏导，同时她们还是护工、保洁员，来到这里，只要有需要，她们什么都做。

人不是生来就是英雄，但是她却在“前线”奋勇战斗了50天，向千百个病重人员伸出温暖的双手，抚慰他们的心灵，减轻他们的病痛。

4月中旬，闻喜路251弄小区最美逆行者邓梦楠终于回家了。邓梦楠是上海交通大学附属瑞金医院的护士。2月8日晚上8时，上海交大医学院附属瑞金医院组建130人的医疗队驰援武汉，邓梦楠主动报名，放下爱人和孩子，成为援鄂医护队中的一员。

近期，援鄂医务工作者们陆续回到临汾的家中。他们在最冷的冬天出征，在最美的春天凯旋！

（阳曲路760弄、闻喜路251弄居民区）

手捧鲜花 欢迎回家



居民夹道欢迎援鄂英雄归来

给中小学生的10条防疫建议



01 保持健康生活方式 做好个人清洁卫生

在疫情期间遵照“少出门，戴口罩，勤洗手”的原则，主动隔离，保持个人和居家的清洁卫生。要保持作息规律，保证睡眠时间，合理膳食均衡营养，增强自己的免疫力和抗病毒能力。

02 坦然面对情绪变化 理解接纳负面情绪

在疫情压力下，同学们可能会出现焦虑、恐慌、愤怒和烦躁等各种不良情绪，这是人面对应激事件的正常心理反应，是机体自我保护的体现，越是压抑和否认，就越是容易被情绪支配。面对负面情绪，同学们不必过于敏感和紧张，也无需否定自己的感受，积极理解和接纳负面情绪的存在，才能更好地调节。

03 科学看待疫情防控 学习情绪调整方法

通过官方渠道了解防疫信息、有关科学知识以及疫情防控措施，积极配合疫情防控工作，做到不信谣、不传谣。学会一些简单的心理调节方法，如“深呼吸放松法”“肌肉放松法”等来维护情绪稳定，也可以通过运动、音乐、倾诉来转移注意力，增加积极体验。

04 开展室内锻炼活动 保持良好身体状态

结合自己的兴趣和生活条件自主选择活动方式，每天开展1小时左右的室内运动，如进行垫上俯卧撑、仰卧起坐、平板支撑，还可以跳健身操、转呼啦圈、踢毽子等。适当的运动不仅可以消除疲劳，提高大脑中的血氧含量，并且能够促进大脑活动，既健身又悦心。

05 密切亲友互动交流 做到隔离不隔心

在家里可以利用电话、短信、微信等线上沟通平台与同学交流、与亲友保持联系。相互鼓励与支持不仅能够减轻孤独感，也能增强战胜疫情的信心，并增进彼此的情谊。

06 培养新兴趣新爱好 让生活变得丰富

同学们可以列出平日里一直想做但没时间做的事情，比如烹饪、学乐器、绘画、阅读、养植物等，制成“愿望清单”，按照优先级勾选出在家就可以实现的愿望，培养健康的兴趣爱好。可以按照家长和老师的推荐，选择适合自己的课外读物、视频资源、电视节目等，让宅在家中的假期成为储藏知识的好时光。

07 控制电子产品使用 做到合理有度

在家长的指导下，同学们可以适当使用手机等电子产品，但不可时间过长，也不能影响正常作息。可以与家长确定好双方每天使用手机和网络的时段、时长等，共同遵守你们制定的规则，从每一天做起。

08 与父母沟通交流 做力所能及的家务

同学们可借助居家防疫这一时机，多与父母沟通交流，在充分表达自身的感受和需要的同时，也积极理解支持父母，通过恰当的方式增进与父母的感情。主动做一些力所能及的家务劳动，如打扫卫生、整理房间、洗衣做饭等，提高自己的生活自理能力和劳动技能，帮助家长减轻负担。

09 听从学校和老师安排 适应居家学习环境

延迟开学期间，同学们可以根据学校安排居家学习，并借此机会提高自我学习管理的能力。可以通过网络等途径学习时间管理方法，也可以通过自己设定“上课铃”和“下课铃”等方式找到课堂上课的感觉，还可以和同学约定时间共同学习，互相督促，一起进步。

10 学习典型人物和事迹 增强心理正能量

在这场疫情防控阻击战中，有无数各行业的工作者牺牲了自己的休息时间，放弃了与家人团聚的机会，冒着被感染的风险，坚守在各自的岗位上，默默守护着大家的安全。同学们要不断增强爱党爱国爱人民爱社会主义的真情实感，更加懂得生命的意义，更加珍惜美好生活。

（上海发布）



联 / 系 / 我 / 们

《临汾社区晨报》是一份覆盖临汾地区的属地化报纸，涵盖衣食住行、生活服务全方位的信息，每月1期，送达临汾社区家家户户。如果你喜欢我们的报纸，想报名登上栏目，或者对我们的报纸有任何建议或者意见，欢迎联系我们。

· 来稿请寄 ·

徐汇区龙华路1887号3楼
临汾社区晨报收

· 电邮 ·

zhangcuiling@sqcbmedia.com

· 联系方式 ·

021-61155946

· 微信 ·

扫描下方二维码，关注“北静安周到”微信公众平台，将信息传达给我们。



纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”



如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台直接留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为5月1日）。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得100元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并获得纪念品一份。

2020年3月优秀“啄木鸟”：李振湘、凌伟华、谢建国、严志明、曹西虹、陈金生、陈宝灿、卢鹏程、周以人、杨保飞

2020年3月最佳“啄木鸟”：陈茹

扫描二维码关注“上海社区发布”